

Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

FİZİKSEL AKTİVİTE

- Lise -

Eğitim Hedefleri:

- Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarını tanımlayabilme
- Fiziksel aktivitenin bedensel, ruhsal ve sosyal sağlık üzerine yararlarını öğrenebilme
- Fiziksel aktiviteyi yoğunluklarına göre sınıflayabilme
- Egzersiz türlerini sayabilme
- Dayanıklılık egzersizlerinin amacını söyleyebilme
- Kuvvet egzersizlerinin amacını söyleyebilme
- Esneklik ve denge egzersizlerinin amacını söyleyebilme
- Yaş grubuna ilişkin egzersiz süresi, şiddeti ve sıklığının ne olması gerektiğini anlatabilme
- Egzersiz aşamalarını anlatabilme



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Fiziksel aktivite nedir?

Günlük yaşamda <u>iskelet kasları kullanılarak yapılan</u> ve <u>enerji harcamasını gerektiren</u> **her hareket** fiziksel aktivite olarak tanımlanır





Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Egzersiz nedir?

Fiziksel uygunluğun korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan **düzenli, planlanmış ve tekrarlı** fiziksel aktivitelerdir

EGZERSİZ = DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEDİR



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Spor nedir?

Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür















Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri

1. Beden Sağlığımız Üzerine Etkileri

A - Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

- Kas kuvveti ve miktarının korunma ve arttırılması
- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması
- Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması
- Dayanıklılığın arttırılması
- Reflekslerin gelişmesi
- Vücut düzgünlüğünün korunması
- Vücut farkındalığının gelişmesi
- Yorgunluğun azaltılması
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun arttırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi
- Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi





Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri

1. Beden Sağlığımız Üzerine Etkileri

B - Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

- Vücudun ihtiyacı olan enerjinin yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi
- Metabolizmanın hızlandırılması ve ağırlık kazanımının önlenmesi
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinin arttırılması
- İnsülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi
- Kalp ritminin düzenlenmesi
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi
- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi





Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri

2. Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri

- Bireyin kendini iyi ve mutlu hissetmesini sağlar
- Benlik saygısı ve özgüveni arttırır
- Kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri sayesinde vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık bireyler yaratır
- Zihinsel yetileri düzeltir
- İletişim becerilerini ve sosyal ilişkileri geliştirir
- Yorgunluk hissini azaltır
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltır



Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri

3. Gelecekteki Yaşantı Üzerine Etkileri

- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır
- Kanser gelişim riskini azaltır
- Vücut direncini arttırır ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirir
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak, denge ve düzeltme reaksiyonlarının geliştirerek → yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltır
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırarak bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar
- Sağlıklı yaşlanmayı sağlar
- Daha aktif yaşlı bireyler yaratır



Egzersiz türleri

Fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre dört ana başlıkta toplayabiliriz:

1. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri
2. Kuvvet egzersizleri
3. Esneklik (germe) egzersizleri
4. Denge egzersizleri



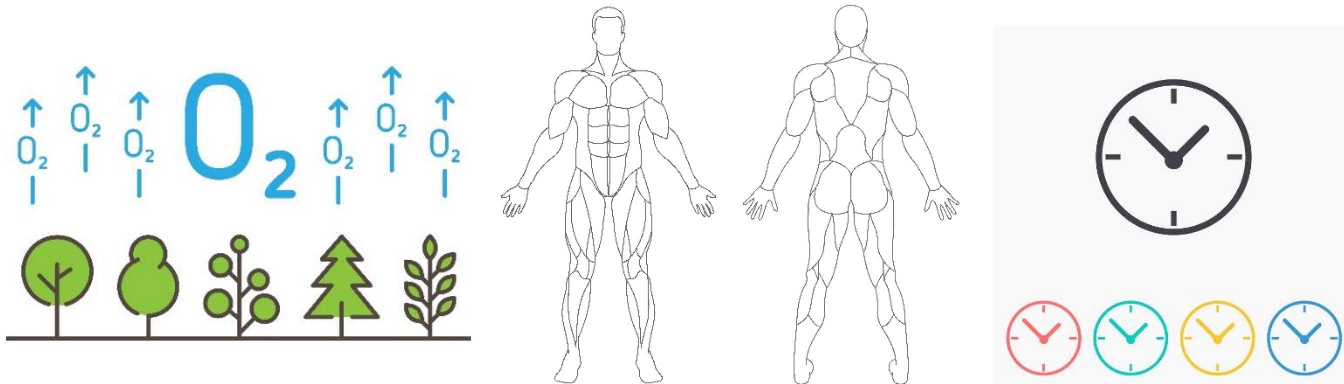
Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

1. Dayanıklılık egzersizleri (Aerobik egzersizler)

Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesidir

- Dayanıklılık egzersizleri;
  - vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttırır
  - büyük kas gruplarını dinamik ve ritmik olarak çalıştırır
  - belirli bir şiddette, sıklıkta ve sürede yapılmalıdır

Dayanıklılığımız geliştikçe, tüm fiziksel aktivitelerimizi daha uzun süre, yorulmadan sürdürebiliriz





1. Dayanıklılık egzersizleri (Aerobik egzersizler)

Düzenli ve sık adımlarla yürüme
Bisiklete binme
Uzun süreli yüzme
Bahçe veya tarlada çalışma
Tenis gibi egzersizler…









2. Kuvvet egzersizleri

Kuvvet, kasın dirence karşı koyabilme yeteneğidir

- Kuvvet aktiviteleri;
  - kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektirir
  - karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kasları gibi vücudumuzun önemli ve büyük kaslarını kuvvetlendirmeyi hedeflemelidir
  - kas ve kemikleri güçlendirir
  - vücut yağ oranını azaltır
  - kas ve kemik kitlelerini arttırır, kaybını önler

Kuvvet egzersizlerinde yalnızca bir bölgeye yüklenmemeli, bedenin;

üst ve alt kısmı
sağı ve solu
ön ve arka gövde kasları

} dengeli bir şekilde kuvvetlendirilmeli





2. Kuvvet egzersizleri

Bir ağırlık taşımak
merdiven çıkmak
sırtında çanta taşımak
kol kasları için şınav çekmek
karın kasları için mekik çekmek
ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi egzersizler…







Sağlıklı Beslenen
Aktif Ögrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

2. Kuvvet egzersizleri

ÖNEMLİ!

Hiçbir zaman sınırlarınızı zorlamayın

Bilmediğiniz hareketleri, önce ağırlık olmadan yaparak başlayın

Ne kendinizle ne de başkasıyla yarışmayın

3. Esneklik egzersizleri

Esneklik → eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir

Bir başka deyişle → **bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir**

Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerimizi daha kolay yapmamızı sağlayarak yaşam kalitemizi arttırır



3. Esneklik egzersizleri

Yoga
pilates
Tai Chi
gibi düzenli fiziksel aktiviteler
esnekliği arttırır





4. Denge egzersizleri

Denge, bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir

- İyi bir dengeye sahip olan birey;
  - parmak uçlarında rahatlıkla durabilir
  - gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüyebilir
  - düşme riskini azaltır

Tek ayak üzerinde durmak parmak uçlarında yürümek sabit olmayan zeminde durmak kaygan bir zeminde düşmeden yürüyebilmek	için iyi bir denge gerekir



Sağlıklı Beslenen Aktif Öğrencilerle BÜYÜYEN TÜRKİYE

4. Denge egzersizleri

Dengenin gelişebilmesi için düzenli denge egzersizleri yapılabilir
Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanaklığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler









Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Fiziksel aktivite şiddeti / yoğunluğu

Fiziksel aktiviteler **yoğunluklarına göre** üç ayrı şekilde değerlendirilir.

1. Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler
2. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler
3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler

✓ **Aktivitenin yoğunluğu konuşma testi ve kalp atım hızı ile kontrol edilebilir**



1. Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler

- Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler:
  - **nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu**
  - çok az çaba gerektiren

günlük aktivitelerdir

- Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.





2. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler

- Orta şiddetli fiziksel aktiviteler:
  - **nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu**
  - kasların zorlanmaya başladığı
  - orta dereceli çaba gerektiren

aktiviteleri ifade eder.

- Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

✓ **Aktivite sırasında kişi konuşabilir; fakat şarkı söyleyemez!**









Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

3. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler

- Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler:
  - **nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu**
  - kasların daha fazla zorlandığı
  - çok fazla çaba gerektiren

aktiviteleri tanımlar.

- Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek vb.

✓ **Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz!**







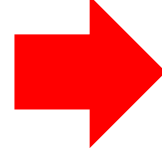




Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Egzersiz aşamaları

Egzersizin üç aşaması vardır

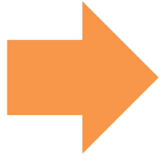


Isınma
Yüklenme
Soğuma

- Isınma -

Bir egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini aktif egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir





Isınma
esnetme ile başlamalı
kalp hızını hafif yükseltecek dayanıklılık aktiviteleri ile 5-10 dakika sürdürülmelidir!



Egzersiz aşamaları

- - Yüklenme - -

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir

Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır



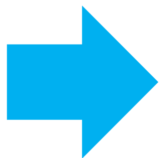
- - - Soğuma - - -

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekir!

Soğuma ile kas ve kanda birikmiş olan laktik asitlerin daha çabuk normale dönmesi sağlanır.







Bu evrede egzersiz,
5-10 dakika düşük şiddette devam ettikten sonra bitirilmelidir!



Önerilen aktivite süresi, sıklığı, şiddeti

Unutmayın → Egzersizlere yavaş başlamalısınız

Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette egzersiz yapın

Bu aşamaya ulaştığınızda;
haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerleyin

Bazı günler egzersiz sürenizi 60 dakikaya kadar uzatın
Daha yüksek şiddetli aktiviteler tercih edin

Önerilen aktivite süresi ve sıklığı

*** Günde 60 dakika;**

- **orta şiddetliden** → **yüksek şiddetli aktivitelere** doğru şiddeti değişen aktiviteler olmalı

*** * Aktivite tercihleriniz içinde;**

- **haftada en az 3 defa** **yüksek şiddette aktiviteler**
- **haftada en az 3 defa** **kuvvet aktiviteleri**

yer almalı



Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

12-18 Yaş Grubunda Aktiviteler

Aktivite Tipi	12-18 yaş grubu
Orta şiddetli Dayanıklılık Aktiviteleri (Aerobik)	Paten kayma Bisiklete binme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek Şiddetli Aktiviteler	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks
Kas Kuvvetlendiren Aktiviteler	Halat çekme Modifiye sınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan fiziksel aktiviteler Yapay duvara tırmanma Mekik Jimnastik
Kemikleri Kuvvetlendiren Aktiviteler	Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol

İyi planlanmış bir program her hafta bu dört tipteki egzersizleri içermelidir

Aerobik egzersizler bu programın merkezinde yer almalıdır



hareket edelim
aktif olalım
mutlu yaşayalım





Sağlıklı Beslenen
Aktif Öğrencilerle
BÜYÜYEN TÜRKİYE

Materyali Hazırlayanlar
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Dyt. Meral ÇARKCI

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Öğr. Gör. Dr. Asiye UĞRAŞ DİKMEN

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN